

МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2018	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,7	7,5	46,5	240	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28	106	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	11	95	0
Итого			387	11,3	15,1	85,5	441	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	109	1,1	0,4	15,5	71	3
Итого			309	1,7	0,8	47,1	207	4,6
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	61	0,9	2,9	4,5	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,5	6,9	10,2	145	6,2
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	71/30	9,2	12,3	11,2	208	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	153	3,2	7,7	30,8	207	1,6
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			738	22,8	30,1	87,4	738	13,1
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	101	9,2	13,4	3,7	191	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	151	3,6	5,3	15,5	122	32,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13	55	0
Итого			485	16,3	19,1	51,3	450	33,6
Всего				52,1	65,1	271,3	1836	52,6